

HAMBURGUESA DE LENTEJAS SIN GLUTEN

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 diente de ajo, crudo (4 g)
- 40 gramos de cebolla blanca, cruda
- 1 ración individual de lenteja, seca, remojada, hervida (80 g)
- 10 gramos de harina de garbanzo

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Triturar las lentejas bien escurridas.
- 2º Añadir sal, pimienta, cebolla y el ajo picados muy finos.
- 3º Poner perejil picado y harina de garbanzo y amasar.
- 4º Formar las hamburguesas y pasar por harina.
- 5º Poner a dorar en la sartén.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (133 g)	% DDR
ENERGÍA	102 kcal	136 kcal	7 %
PROTEÍNA	7 g	9 g	18 %
H. CARBONO	14 g	18 g	7 %
AZÚCARES	3 g	4 g	5 %
GRASA	1 g	1 g	1 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTARIA	6 g	8 g	34 %
SODIO	9 mg	13 mg	1 %